



A.P.A. LICEO
ORIENTACION



XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



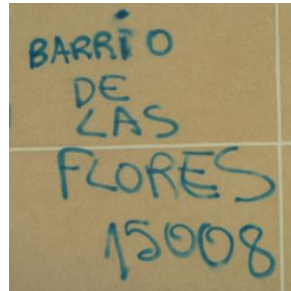
BOLETÍN 2 (31 OUT 2015)

X PROBA, XXIV LIGA GALEGA ORIENTACIÓN O-PÉ

II Memorial Patxi Arufe

SÁBADO 07/11/2015 – MATOGRANDE - BARRIO DAS FLORES

(A CORUÑA)



Organizador: Club APA Liceo

Dirección de proba: Alberto Tabernero

Equipo técnico:

Director técnico: Iván Mera

Cartografía: Iván Mera

Percorridos: Iván Mera, Tito Arufe

Percorridos Microsprint: Iván Mera, Julio Cañas

SportIdent: Natalia Pedre, Javier Arufe

Outros:

Revisión mapa e trazados: Álvaro Ármada, Jose A. Castrillón, Julio Cañas

Balizado: Iván Mera, Tito Arufe, J. Antonio Castrillón, Julio Cañas

Balizado e revisión microsprint: Laura Garrido, Mónica Carro,

Andrea Julia Piñeiro, Álvaro Armada

Secretaría: Juan Pérez, Teresa Rey

Producción: Jose Ramón Bugallo

Seguridade e control: Iván Vizcaíno

Boletíns: Julio Cañas

Coa colaboración do Colexio Liceo La Paz e demais membros do clube e voluntarios

O sábado 7 de novembro de 2015 o Club APA Liceo organiza a 10ª Proba da Liga Galega 2015 de Orientación a Pé, cambiando os típicos mapas forestais da nosa terra por un novo mapa en clave urbana realizado no mes de outubro de 2015. Abofé que **non será unha carreira clásica** sprint, xa que contará con **novidades** que farán que a práctica do deporte de orientación se poida adaptar ás características físicas e psíquicas de todo tipo de participantes, ao incluír elementos regulamentarios máis estritos que en calquera outra proba anterior. Estamos ante un traballo cartográfico moi técnico que agardamos sexa moi ben acollido por todos os participantes, tanto de categorías de iniciación como das máis avanzadas.

·ZONA DE CONCENTRACIÓN

Recinto escolar do **Centro Liceo La Paz**, Rúa Sebastián Martínez Risco nº 12 (Polígono residencial de Matogrande), 15009 A Coruña.

Acceso desde a entrada á cidade pola principal vía de acceso, a Avenida de Alfonso Molina (AC-11, N550, AP-9), á altura do Carrefour e do Coliseum.

Coordenadas GPS: 43° 20' 29.13"N, 8° 24' 7.61"W



Haberá aparcamento no propio centro para autobuses e para o resto de vehículos ata completar o aforo. Pódese aparcar en todo o recinto do polígono de Matogrande, estando tamén dispoñible un aparcamento de pago nas proximidades.

Dada as características da proba, por confluencia coa zona de carreira, non se deberá aparcar fóra das zonas indicadas.

No recinto escolar estará situada tamén a **Presaída**, e poderase facer uso dos vestiarios e duchas do Colexio.

-ZONA DE COMPETICIÓN

Zonas residenciais de Matogrande e Barrio das Flores, incluídas as instalacións do propio Colexio Liceo La Paz, dentro da cidade da Coruña.

-DATOS MAPA

Sprint (1ª parte da carreira): **Escala 1:2500 Equidistancia 2 m**
Área: 0,17 km² Perímetro: 1591 m Rexistro FEDO: C-1716-15

Microsprint (2ª parte da carreira): **Escala 1:1250 Equidistancia 2 m**

Mapa novo (outubro 2015, Iván Mera), adaptado á norma ISSOM 2007. Completamente urbano, característico de carreira sprint, no que a peculiaridade do mesmo é a complexidade do urbanismo da contorna, con zonas verdes, escaleiras, pasadizos...

Este urbanismo “de vangarda” dos anos 60 combina bloques de vivendas con chalés individuais, adosados, pareados, aparcamentos (suficientes para aquela época), galerías comerciais, e edificacións de servizos como gardería, igrexa, oficinas... Todo un entramado, por veces laberíntico, que hoxe en día constitúe unha visita obrigada aos estudantes de arquitectura pois, sen lugar a ningunha dúbida, esta tipoloxía de construción comunitaria non deixa indiferente a ninguén.

A equidistancia seleccionada non suporá unha axuda técnica relevante; o que debe buscar o corredor nesta carreira será a completa e detallada lectura dos elementos do mapa.

Haberá baliza neutralizada e cambio de mapa (e de escala) para a parte final dos percorridos, clasificado este último como de micro-O/ultra sprint.



.DATOS CARREIRA e consideracións técnicas.

Presáida nas instalacións do Colexio: o tramo entre Presáida e Saída (uns 12 min andando, 6 en carreira suave) obriga a cruzar por un semáforo unha vía de alta capacidade e dobre sentido de circulación (5 carrís); a frecuencia do semáforo (75 segundos) permite un cruce fluído, e haberá persoal vixiando o seu correcto uso. Esta parte considérase como en competición, polo que aquel corredor que non cruce no momento correcto (en “verde” ou, no seu caso, atendendo as instrucións da Organización) **será descalificado**, non permitíndoselle tomar a saída. Aínda no caso de chegada tarde ou con escaso marxe, o celo da Organización de velar pola seguridade dos participantes será máxima.

É obrigatorio levar o dorsal visible no peito do corredor: non se autorizará a Presáida sen o dorsal.

A carreira constará de **dúas partes diferenciadas**, separadas no terreo por un **treito neutralizado** (dúas balizas) duns 500 m; de xeito semellante que sucede entre a Presáida e a Saída, neste caso cruzarase en dous puntos que soportan menos tráfico, dispostos para deixar pouco marxe de erro de non utilizalos. Así a todo, eses 500 m neutralizados haberán de facerse de xeito dinámico, e ningunha ventaxa sacará quen se relaxe en exceso.

Haberá persoal controlando os puntos de paso. A carreira reanudarase no intre no que se recolla o plano correspondente á segunda parte da proba.

A baliza neutralizada consiste en que o tempo que se rexistra entre dúas balizas non se computa ao final da carreira: é habitual o seu uso por motivos de seguridade, como é o caso. Cruzarase unha estrada de dous carrís, regulada por semáforos, e un paso de (estrada dun carril): da o mesmo tardar 2 minutos en facer os 500 metros de tramo, que 20 minutos, calquera que sexa o tempo non se computa.

- **1ª parte da carreira**

Distancia media sobre mapa sprint (tempo estimado 35 - 40 min). Débese prestar especial atención a elección de ruta pois, como xa se explicou, trátase dun barrio cunhas características “moi peculiares”, que fai que no mapa monodimensional se reflexen ata 3 alturas de plano de carreira. Así, será unha carreira rápida que esixirá unha lectura permanente do mapa.

É de obrigado cumprimento a normativa propia deste tipo de modalidade sprint: tódolos corredores deberán **respectar a prohibición** de non traspasar os elementos sinalados como infranqueables no mapa, **aínda que físicamente puidera ser factible superalos**, tales coma vexetación, muros, valados e as propias zonas privadas.

Calquera incumprimento disto provocará a DESCALIFICACIÓN do corredor.

Están indicadas no mapa rúas de acceso a aparcadoiros nos que está **absolutamente prohibido o paso**, tanto o propio cruce como o tránsito lonxitudinal, pois **suporía unha vantaxe de elección de ruta**. **Haberá pasos obrigatorios indicados no mapa**. Advírtese expresamente aos participantes da presenza de observadores da Organización que controlarán estas circunstancias. A decisión destes controladores será inapelable. **Apelamos coma sempre ao xogo limpo** e non ter que facer uso de medidas disciplinarias.



Disporase dun control de paso intermedio, de tal xeito que os corredores que vaian rematando o seu percorrido poderán saber a súa clasificación provisional antes do tramo final de carreira.

- **2ª parte da carreira**

Microsprint (distancia < 1 km) Trala baliza neutralizada a carreira rematará nas instalacións deportivas do Colexio (tempo estimado, 5-10 min.), cun mapa tamén novo e características propias de microorientación, tanto máis **complexas** canto maior sexa o nivel do percorrido.

Como característica regulamentaria particular neste final de carreira, advertir que para a fichaxe en cada punto de control **o corredor debe CHEGAR físicamente a él, e non picar por riba de valados ou balizados**, aínda que iso supoña trasladarse distancias “considerables”. Todo corredor que non cumpra esta premisa será DESCALIFICADO. As balizas estarán situadas moi xuntas, co cal haberá que asegurarse de picar na correcta.

A meta estará instalada nas pistas polideportivas do recinto escolar.

Para a segunda parte da carreira NON se recollerá o mapa da primeira parte, xa que esta última será breve (pero moi intensa).

·HORARIO

09:30 h. Apertura de Secretaría

10:00 h. *Briefing*: explicación das características esenciais **e particulares** da proba

10:15 h. Presaída

10:30 h. Saída dos primeiros corredores de todas as categorías

11:45 h. Última saída categorías Iniciación.

13:30 h. Peche de meta e entrega de trofeos.

·PERCORRIDOS: INFORMACIÓN TÉCNICA

Nesta carreira apelarase á responsabilidade dos corredores no sentido que **NON se chamará aos inscritos nin na Presaída nin na Saída**. A Organización soamente comprobará que os participantes dispoñen do seu dorsal e saen á hora correcta e, en todo caso, nunca antes. É responsabilidade do corredor levar a súa tarxeta SportIdent correcta e que facilitou á Organización na inscrición. En caso de dúbida ou incidencia de última hora, deberá comunicalo en Secretaría antes de tomar a Presaída.

Agás os percorridos de Iniciación, que serán de saída libre entre as 10:30 e as 11:45 h., os demás terán hora adxudicada, con intervalos de saída entre un e dous minutos (dependendo do número de inscritos).

Todos os participantes deben coñecer as normas cartográficas aplicables a este tipo de competicións sprint (ISSOM 2007). Axúntase na web o documento para a consulta por todos os corredores. Para este evento, fíxose unha interpretación rigorosa acorde ao regulamento de certos elementos, que se pasan a describir, se ben a simboloxía non cambia, simplemente varía o significado dalgúns elementos no mapa: **o que de xeito xeral significa impasable pasa a significar prohibido.**

Cobra especial importancia na carreira o que de cotío damos en chamar “entrar ben no mapa” para entender o criterio do debuxo.

Haberá descrición de controis na parte dianteira do mapa e tamén en folleto individual; recoméndase collelo aparte para axilizar a lectura do mapa. A descrición de controis dispoñible na saída **inclúe as dúas partes da carreira**; na segunda parte NON haberá descrición de controis solta, só impresa no mapa.

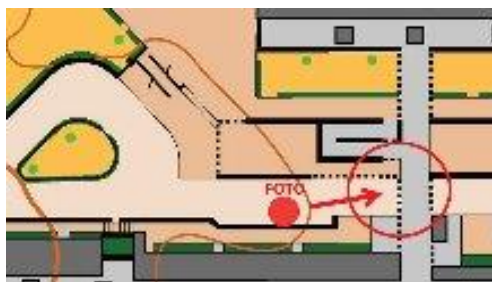
Os percorridos de **Iniciación** levarán a explicación da simboloxía en texto.

É clave revisar a simboloxía da descrición de controis, pois pode haber algún pouco común.

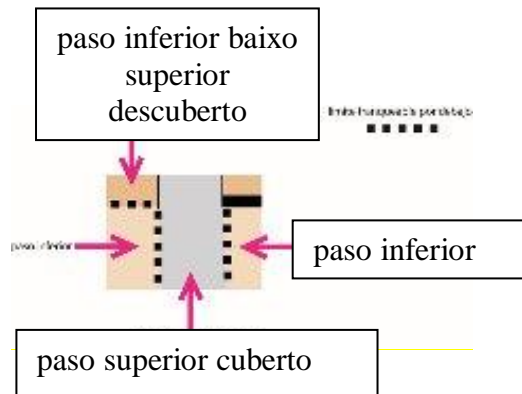
De xeito particular:

- Para representar o tránsito a dobre nivel coincidente, utilízase o símbolo **518.1** (paso inferior). Este símbolo utilízase habitualmente delimitando lonxitudinalmente e por ambos lados o paso por un nivel inferior ao habitual; nesta ocasión reinterpretoise o símbolo, que se utiliza delimitando transversalmente aqueles límites non franqueables por riba, pero sí por baixo.

- Línea grossa discontinua (**518.1**, paso inferior) con interior marquesina utilízase para paso inferior baixo nivel superior cuberto.



- Línea gruesa discontinua (**518.1**, paso inferior franqueable) con interior asfaltado utilízase para paso inferior baixo nivel superior descuberto.

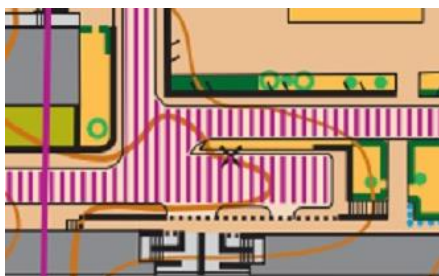


- Símbolo punto de paso (**708**) indica pasos (poden coincidir con pasos de peóns ou non) en rúas con tráfico, prohibidas para o corredor, **agás a parte da beirarúa**. Habrá controlador en todos. Tamén se utiliza para indicar os accesos a un nivel superior en aqueles puntos nos que pode ser complicado localizalos.



- Vexetación infranqueable (**421**): prohibido o paso
- Muro infranqueable (**521**): prohibido o paso
- Valado infranqueable (**524**): prohibido o paso
- Áreas privadas (**527.1**): prohibido o paso
- En xeral, todas as masas de vexetación representadas no plano (setos, parterres...) non son pasables.
- A infranqueabilidade de elementos feitos polo home pode vir determinada por seguridade e/ou decisión técnica.
- Descartouse muro franqueable en gris (519.1), utilizando no seu lugar o **519**, habitual en planos de norma ISOM 2000 (tamén permitido por norma sprint aínda que recomendado para entorno non urbano), por non favorecer a lexibilidade.

- Zonas en obras e zonas de tráfico aberto, aínda que con pouca densidade: marcadas como fóra de competición (709)



- Terrazas que puideran ser consideradas como cortados, pola súa altura: pintadas como muro sempre que sexan franqueables (que estea permitido)
- Zona de coincidencia de dous niveis, paso inferior e superior, no mesmo sentido e posición: só hai un treito no mapa (no resto coinciden pero en transversal e se aplica o criterio xa explicado), e se determinou desprazar o nivel inferior para remarcar a existencia de ámbolos dous, ao ser importantes para a navegación.
- Non respectar xardíns e espacios privados, pasos obrigados, zonas prohibidas e fóra de competición, vexetacións e estruturas infranqueables, será penalizado coa descalificación. Todos estes elementos forman parte da carreira.

Tal e como se recolle no Regulamento da Liga Galega de O-Pé para a tempada 2015, e dadas as características especiais da proba, os percorridos oficiais serán **12** (12 M Elite, 13 Elite).

Percorrido	Categoría	Distancia (km)	Desnivel (m)	Controis	Total controis
0	INI CURTA	1,7	40	8+6+finish	15
1	M/H 12	1,8	40	9+7+finish	17
2	M/H 14	1,9	50	10+7+finish	18
3	INI LONGA	2,0	50	11+7+finish	19
4	M/H 16	2,2	50	12 +7+finish	20
5	M/H 21C	2,3	50	13+6+finish	20
6	M/H 18, M21	2,5	60	14+6+finish	21
7	M45, M/H55	2,2	50	12+6+finish	19
8	M35, H45	2,8	80	15+6+finish	22
9	M21L, H21	3,2	90	16+8+finish	25

10	H21L	3,4	90	17+8+finish	26
11	H35	3,5	110	18+8+finish	27
12	M ELITE	4,0	120	19+8+finish	28
13	ÉLITE	4,0	120	19+8+finish	28

Ollo nos percorridos superiores, con “picadas” erróneas, pois poden superar a capacidade das tarxetas *SportIdent* mais común (capacidade=30)

As distancias indicadas están calculados sobre liña de trazado entre balizas; o desnivel foi calculado en función da elección de ruta máis probable.

http://www.fedo.org/cartografia/Normativa/ISSOM_2007_Esp.pdf

·INCIDENCIAS BALIZAS

Esta é unha carreira especial que transcorre en zona urbana con grande densidade de poboación; no caso de que “desaparecera” alguna estación de control durante a proba, todos os controis levarán pinza tradicional; no caso de que falte todo (estación, pinza e/ou incluso a propia baliza) a carreira non se suspenderá, nin sequera o percorrido nese tramo, sendo obriga do corredor, unha vez asegurada in situ dita falta de control, continuar ata a seguinte baliza.

·AVITUALLAMENTO

Non se prevé dispor de avituallamento durante a carreira.

·TROFEOS

Haberá entrega de trofeos aos vencedores de cada categoría e, ademáis, na memoria do noso compañeiro e amigo Patxi, outorgarase o **Premio Especial Patxi Arufe** ao parcial máis rápido en acadar o control número 7 (o seu número favorito) en cada un dos percorridos.

·INSCRICIÓN

A través da web da Federación Galega de Orientación (fegado.es) seleccionando o evento do calendario e marcando a categoría na que desexa inscribirse. Os participantes que todavía non teñan usuario terán que rexistrarse primeiro na Intranet, aínda que o desexable é que se poñan en contacto con algún club FEGADO para tramita-la inscrición como membro dese clube.

Data límite: martes 3 de novembro, 22:00 h.

CUOTAS de inscrición:

FEDERADOS: 4 €

NON FEDERADOS: (inclúe licenza-seguro federativa de 1 día):

a) INI CURTA: 6 €

b) INI LONGA: 8 €

A estes importes engadiranse 3 € no caso de precisar alugar a pinza sportident (obrigatoria para todos os percorridos).

O ingreso das inscricións + alugueiro de pinzas sportident realizarase mediante un ingreso na seguinte conta bancaria:

ES34 0238 8127 46 0600092282 (Banco Pastor), indicando no concepto: ***ORI LICEO BARRIO + nome do club*** (ou do participante non federado). O xustificante do ingreso debe enviarse ao seguinte e-mail: **oriliceo@gmail.com**

MOI IMPORTANTE

.NORMATIVA E SEGURIDADE

Todos os corredores deben respectar as normas de tráfico aplicables a un espazo aberto á circulación e, en particular, as inherentes e xa explicadas para esta proba. A participación nesta proba é baixo a súa responsabilidade

As instrucións de seguridade dictadas no presente boletín o son en virtude da análise de riscos e están incluídas na autorización administrativa para a celebración do evento. Non se repiten aquí as normas xa indicadas, de obrigado cumprimento por todos os participantes; queda expresamente advertido que a Organización disporá de persoal acreditado co fin de velar polo seu cumprimento.

É obrigatorio pasar polo triángulo de saída, polo paso neutralizado e en todo caso, pola meta, para asegurar a chegada do corredor, aínda en caso de abandono.

Apelamos ao xogo limpo e **non facer uso das zonas indicadas como fóra de competición no mapa**, así como á prudencia á hora de cruzar as estradas nos puntos indicados. Os percorridos deben facerse en silencio.

Os corredores teñen o deber de respectar as zonas indicadas como privadas, así como precaución cos viandantes nas áreas de pouca visibilidade (esquinas dos edificios e muros). Recoméndase nas **viraxes** non achegarse ás esquinas e beiras de edificios, para evitar colisións con peóns ou outros corredores. Do mesmo xeito, existen zonas cubertas (pasadizos, tanto chans como en escaleira) nos que na **altura** do teito é de **1,76 metros**. Precaución para quen se achegue ou mida por riba desa altura. Igual que ocorre no monte, haberá que ir agachado por algún sitio...



O paso por zonas verdes (básicamente céspede) é excepcional, case todo discurrirá por pavimento asfaltado, polo que se recomenda calzado de chan duro para running; con todo, **en caso de día húmido ou chuvioso, existen en particular dúas zonas de chan de baldosas moi esvaradío**: ¡precaución, mirar onde se pisa, sobre todo en zonas de rampas!!

Como especial precaución, xa que os percorridos poden ser a distintas alturas, débese ter tino coas caídas a distintos niveis. Todas as zonas perigosas estarán marcadas no mapa co símbolo de inaccesible/impasable.

ORGANIZA:



COLABORAN:



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral para o Deporte



Deporte



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña

PATROCINA:

